المجلة رقم 1 لفن الطعام tatateat



وصفات مضمونة النجام

إبتكارات البيض

دجاج، دجاج ودجاج!

أحلى كب كيكس فىالعالم روائع الأفوضاء و

وصفة

ما فیش احلی من المطبخ!

وصفات جيمى

أسرار

الخلطات

السرية



وصفات من مصر

السم



April 2011 IMPZ



الإمارات ٢٥ درهم – السعودية ٢٥ ريال – الخويت ٢ دينار – التخرين، ١٥ دينار – عمان ٢٦ ريال – قطر، ٢٥ ريال مصر: ۳۵ جنیه – لبنان: ۰۰۰، البرة – الأردن ۶۰ دینار – سوریا: ۳۵۰ لبرة – تونس: ۱۰ دینار – ۲۰ ۱۰ (۱۰۰۰) international: ۱۰۰ کردن ۱۰۰۰ دینار شیفات فتافیت یلتقون بمحبیهم شخصیاً للتوقیع علی کتبهم فی مکتبهٔ کینوکونیا فی دبی وفی معرض أبو ظبی للکتاب فی أبو ظبی





MANAY MISSING COMPARAYAHEEMA





سلطة الأفوكادو والعليون





السلمون المشوي بالترياكي



سمك القاروس المخبوز مع الخضروات



سمك النفار المكسو بقشرة بقسماط



مخبوز البطاطس والبيض



صدور الدجاج مع النودلز والكزيرة الطازجة



دبابيس الدجاج



برغر الدجاخ



معكرونة اللنجويتي بالأنشوجة



الدجاج المحشو بالأرز والمكسرات



الدجاج الكامل



فيليه الدجاج المقلي



ناغتس الدجاج بالخبر مع صلصة التارتار المنزلية



وصفة الدجام المقلي السرية



الخب كيك المملحة



موس الأقوكاد و



فطيرة الأفوكادو والليمون



كيكة الجزر



کب کیک قوس قرح



الكتب كيك المبتسمة



كب كيك جوز العند واثنوت البري



حُب كيك البرنقال الأنبقة



كب كيك القاتيليا بكريمة الزيد والفراولة



كب كيك التيراميسو



كب كيك الشوكولانة المزينة بتيجان من خيوط السكر



كب كيك غزل البنات



کب کیک بالآیس کریم



كب حُيك المخمل الأحمر مع القلوب



كب خيك الفراشة الصغيرة



كب كيك التفاح



العريبة



سموذي الأفوكادو والأناباس



fatafeat) Academy

Step-by-Step

إعداد الكروتون وشوربة البصل الأخضر







مقدمة الناشر

إنني رجل ذا شغف كبير بالطعام، وطوال الوقت يدهشني آن وصفة واحدة من الممكن إعدادها وتقديمها بمليون طريقة مختلفة. عندما أقول أن لدي شغفًا، فإن هذا الشغف بجميع أنواع الطعام بلا حدود، فيما عدا نوع واحد منه وهو «القريكة».

لعدة سنوات كانت أمي على دراية تامة أنها ممتوعة من إحضار الغريكة إلى المنزل هيث أنه لم يكن بإمكاني تقبلها أو هتى شم رائحتها بأرجاء المنزل هتى من بعيد.

لا أحد بعرف كيف نشأ أدي هذا النفور من الفريكة، حيث أنه ما ذال لغز بالنسبة لي حتى الآن وإن كان واقعاً.

والأن وقد أخبرتكم عن الذي لا أحيه، سأخبركم عن الذي أحيه القول، المعص والطحينة، فهم دعائم معدتي الثلاث، وتاج مائدة الطعام، حيث أنني بشكل مستمر أبحث عن وصفات جميعة وتجارب مبتكرة بإستخدام هذه المكونات.

يمكنني أن أقول لكم إنه من خلال تجربني المحدودة، لا يوجد شيء يتفوق على الغول الطازج المدحدي في المنزل، أو المحص الذي تناولته وأنا طفل في غزة، أو الطحينة المخلوطة لتصبح طرطورًا في بلاد الشاعد أو تليق الطحينة البسيط المقدم في مطعم صغير أحبه في خان الخليلي في مصور.

إذا كانت الديكم طرق خاصة لإعداد أن من هذه الأطباق، فيمكنكم أن تبالوا اهتمامي بسهولة إذا أرسانوها إلي المأعدكم بتجربتها والرد عليكم.

أتمنى لكم شهر إبريل معيدا، واستيتعوا بوصفائنا لهذا الشهر، فهي منتقاة بعناية كالعادة،

يوسف الديب









- بسفن الفرن إلى درجة حرارة 175 مئوية.
- د في صينية لخبر الكب كيك سعتها
 12 كوبًا يفرد ورق كب كيك.
- قي وعاء كبير الحجم يخلط النقيق مع السكر و لبيكينج باودر و لملح والكمون والكزبرة.
- ب تشترب البيشنة مع الريث في وعاء صنفير المجم.
 - والكسكس إلى الدقيق ويضطوا جيدًا.
 - مناف بشر الليمون والبقدونس ويقلنا.
- يقسم الحليط بالتساوي بين أغلقة الكب كيد.
 - تخبز الكب كيك لمدة 20 دقيقة،
 ويستخدم سيخ لاختبار نضرج
 إحداها،
- بترك الكب كيك كي تبرد لعدة دقائق قبر، أن تنقل إلى رف سلكي.
 - 10. تقدم،

- يسخن الغرن إلى درجة حرارة 170 مثرية، ويفرد ورق خبر في مبينية مافن.
- ينخل دقبق الكعك مع الديكينج بودر و لعلج
- 3. يسخن الحليب مع حية العاليبيا و ابذور في قدر صنعيرة الحجم على نار متوسطة الحرارة إلى أن تندأ فقاقيع في الخروج من الحولف.
- 4. يرفع الحليب عن النار، ويضاف إليه لزبد ويحرك إلى أن يذوب ثم يترك الخليط كي يستقر لمدة 15 دقيقة.
- يصفى خليط الحليب عبر سحل ناعم في وعاء، ويتم لتخلص من حية الفنيليا.

- و. باستحدام خلاط كهربي على سرعة متوسطة يخفق البيض الكامل مع صفار النيض والسكر في وعاء.
- يوضع الوعاء على قدر بها ماء يعلي وبخفق الحليط باليد لمدة 6 دقائق تفرينًا إلى أن يدوب السكر ويدفأ الحليط، ثم يرمع الوعاء عن الذار.
- استخدام حلاط كهربي على سرعة عالية يخفق الخليط إلى أن يصبع عالية يخفق الخليط إلى أن يصبع وعن رُغبًا ولونه أصفر باهنًا وسعيكًا بما يكفي لوجود شريط يتماسك لعدة ثوابي على السطح حين ترفع الحعاقة.
- برفق لكن بدقة يخلط خليط الدقيق مع خليط البيض على 3 دفعات، ويقلب 1/ كوب من العجين مع

- الطبيب المصعى كي يحطه سميكة ثم نحرك حسط الحسب مع يقية العجين إلى أن يحظظاء
- 10. يقسم العجيل بالسياري بيل الأكواب بحيث يملأ كل واحد هيل ثلاثة أرباعه ويحبر العام المبيئية في منتصف حياة في ا لمدة 20 بقبقة إلى أن يستقر المدا المبيضف عنا الم تكنيسة الحواد لوباً دهنيا بدياً فده
 - 11. تبقل الصيبية الى رف سلكي كر تيرد بدات قبل رفع الكب كرب إلى منهاكيات اللي الكربية
- 12 قي المهاية يتمن رود كل كتباكرت يشواب القبرة (المراسرية 15) بالنسارة ألم الأنجة إلى الرابع استجدام اللهرم كلها لم تمرال لك كنك بندة 30 دفيقة كي بمتصها تبامًا.

- 13 تضافي الكريمة (النظر الخطوة 13 من الفطوة 16 من على وبجه الكب كيك، ثم تحفظ عي الثلاجة مول الليل في حاوية محكمة العبق
- 14. ترش لک کیك بمسمور الکاکو بسخاء قبل نتقیم،
- القيوة المعاد المعاد القيوة المعاد القيوة المعاد القيوة المعاد الكريمة باستخدام خلاط الكريمة الثقيلة إلى أن تتكون قيم الكريمة الثقيلة إلى أن تتكون قيم صسة وفي وعاء احر بحفق حيس الماسكريوني مع السكر المعجون إلى أن يبعم الخيط، ثم تضاف الكريمة المحفوقة إلى خليط

الماسكربوني برهق وتقلب معه إلى

ل يضلطه ويستخدم لخليط في



المقادبر

1/4 كوب من دقيق الكعن (مدحول)
1/4 منعقة صغيرة من البيكينج باودر
1/4 منعقة صغيرة من العلج الحشن
1/4 كوب من المليب
1 حبة فانبليا (مقطعة بالحول إلى نصعين، الدور مزالة ومحفوطة)
4 ملاعق كبيرة من الزيد غير العملج (في درجة حرارة الغرفة، مقطع إلى قطع)
3 بيضات كبيرة كاملة + صغار 3 بيصات (في درجة حرارة الغرفة)
1 كوب من السكر
1 كوب من السكر
الطازحة
الطازحة

الغرقة) 1/2 كوب من السكر المطحون (منحول) مسحوق كاكاو غير محلى للرش

1 كوپ من چېن الماسكريوني (في درجة حرارة

1 كرب من الكريمة الثقيلة





كريمة الزبد المنفراء:

- : يغيرب الزيد مع السكر باستغدام مغيرب كهربي،
- عندما يختلط لربد بالسكر جبيدًا، يضاف لون المعام الأصغر والماء ويضرب الخليط إلى أن يصمح ناعمًا وكريميًا.
 - بقسم مضيط على وعائين (يوضع آسي من الكريمة في الوعاء الذي سيضاف إليه لون الطعام البني أو الأسود)، ويضاف لون الطعام البني أو الأسود ويخلط جبدًا، ثم يوضع الطبط جانبًا.

لكب كيك

- إلى درجة حرارة 180 منوية.
- 2 في مبيئية لخبر الكب كيك سعتها 12 كويًا بغرد ورق كب كيك.
 - ٤ بكسر البيص في كرب ومضرب قليلا باستخدام شوكة.
- 4 توضع جميع المكونات في وعاء كبير الحجم.
- تضرب المكوبات باستخدام خلاط كهربي لعدة دقيعتين، أو إلى أن يصبح الطبط خبيفًا وكريميًا.
- 6 يقسم الحبيط بالنساوي بين أعلمة الكب كيك.
- 7 تحبن الكب كيث لمدة من 18 إلى 20 دقيقة إلى أن تعلق ريصنح ملسنها جامدًا،
- 8، نترك الكب كيك كي تيرد لعدة دقائق، ثم تنقل إلى رف سلكي.
 - تبرد الكب كيك بالكامل قبل وضع كريمة الديد.
 - 10ء تفرد الكريمة باستخدام مساتيولا وقرطاس حدومي على الكب كيك،



كالم ليلا السعين الأسيد ي الشلوب

المقادير

21⁄2 كوب من المقبق متعدد الاستخدامات 2 كوب من السكر

1⁄2 كوب من مسحوق الكاكاو

1 ملعقة صغيرة من البنكسج ياودر

1/ ملعقة صبعيرة من الملح

1 ملعقة صغيرة مي يمكار بوبات الصودا

1 كوب من الريد (أي سرجة عرارة العرفة)

5 بېضات كىيرە

1 كوب من الحليب الراب

الطربعة

طبقة الزبد والكريمة التلجية المسراء؛

- في عجابة مزودة محفاقة يحلط الزبد مع السكر على سرعة متوسطة إلى أنْ يَمِثْرُجَا جَيِدًا، ثَمْ تَرَفَّعَ السَّرِعَةَ إِلَى متوسطة ويستمر في الخلط لمدة 3 دقائق أخرى.
- تضاف القائيليا واون الطعام الأحمر والكريمة ويستمر في الحلط على سرعة متوسطه لعدة نعيفة، مع إصنافة المريد من الكريمة إذا دعت الماحة. حيث يجب أن يكون ، لقوام قابلاً للفرد،

زينة القلوب

 يلون معجون اللوز بلون السعام الأممر ويقطع على شكل قلوب،

الكب كيك:

- في وعاء يحلط الدقيق مع الكاكاو والبيكينج ياوير وبيكاريوبات الصبودا وتعمَّل هذه المكونات 3 مرات،
- يطط الزيد مع السكر إلى أن يصبح المليط خفيقًا ورُغيًّا، ويصاف البيض واحدة في المرة مع مراعاة ضربه حيدًا بعد كل إضافة.
- يصاف ¼ العكوبات الجاعة إلى خبط الزيد والسكر، ثم حوالي 1/4 الصيب الرائب بالساوب إلى أن يختلطا جيد ، ثم تضاف الفائيليا ولون الطعام.
- تعلا أكراب كب كيك حتى منتصفها بالعجين المخملي الأحمرء ويحبل على درجة حرارة 180 مثوية لمدة 20 بقيقة تقريبًا أو إلى أن يغرس عود أسطان في المنتصف ويخرج نظيفاء
 - تترك الكب كيك في الأكواب كي تبرد لمدة من 5 إلى 10 بقائق، ثم ترفع وترضع على أرفف سلكية كي تبرد تمامًا قبل وضم طبقة التربين.
 - تقرد طبقة أثريين على لكب كيا. وتوضع عليها قلوب عجين البوزء
 - 7. تقدم،





المنافعة ال

تيجان خيرط السكر.

الطريقة

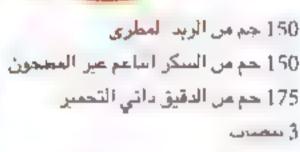
- توصع ملعقة خشية دات بد طويله
 تحت لوح تقطيع ثفيل على جادة
 الطاولة، بحيث تواجه اليد الخارج
 ويمند قصيالجادة، ويرضع صفحة
 من حريدة على الأرض أسعل الملعقة
 من حريدة على الأرض أسعل الملعقة
 - -- 2. بحضر حعام ماء وثلج في وعاء
- 3. تعنى المكونات الثلاثة معًا في قدر ثقبلة على بار بين متوسطه ومرتعته الحرارة مع التقليب إلى أن يدوب السكر، ويصهى لطيط إلى أن يكتسب اللون الكهرماني الشاحب ويسحل يترجيً من الحلوى ان درجة حرارته أي 150 منوية.
- 4. توضع القدر في حمام الماء المثلج كي يتوقف طهي الحليط به، ثم تثرك كي تبرد مع التقيب بين الآن والآحر إلى أن يسحل الترمومتر أن درجة حرارة الحبط 130 منوية.
- تغمس سنون شوكة في حليما السكر، وتمسك الشوكة على بعد 2 قدم تقريبًا فوق بد المنعقة الحشبية، ويلف خليط السكر إلى الامام والحلف في أقر س طويلة بحيث تتكون خيوط منه على يد الملعقة
- 6. تترك خيوط السكر لتستقر إلى أن تستخدم، ثم يجمع بعصبها برفق ويشكل على شكل كرة باستخدام راحتي اليد، وتكرر العملية إلى أن يتكون 12 تاجًا من الخيوط.

جاناش الشوكولانة

- تكسر لشوكولاتة إلى قصع صفيرة وتوضع في وعاء.
 - توصع الكريمة في قدر وتغلى
- تصب الكريمة على لشوكولاتة وتقب معها إلى أن تدوب وتنعم.
- 4 يترك الحليط في درجة حرارة الغرفة إلى أن يبرد ويصبح سميكًا.

الكب كيك

- يسخن العرب إلى درجة حرارة 175 منوبة.
- في صبيبة بحيز الكب كيك سعبها
 كريا يفرد ورق كب كيك.
- يكسر البيص في كان ويصارت قبيرًا باستحدام شوكة م
- 4، توضع حميع المكساب مرارعاء كبير المحم
 - خصرت المكونات باستحدام خلاط كهربي لمده دقيقيين أو إلى أن مسح الخليط شفف وكريميًا.
 - أينسم الخبيط بالتساوي بين علقة الكب كيد.
 - 7 تصبح رقائق لنبوكولاتة وتحلط حيدً
- 8 بحير الحي كتب لمده من 8} إلى 20 دميعة إلى أن تعلو ويصبح متمسها
- 9 سرك الكب كيك كي سرد لعدة دعائق
 شم تنقل إلى رف سلكي
 - 10، يفرد الحادش على لكب كيك باستحد م سباتيولا أو قرطاس حلواني، ثم يرين بتيحان السكر،
 - 11 نقدم



ملعقة صعيرة من مستحيض الفائيليا
 حم من رفايق الشوكولانة

جاماش الشوكولانة أن كوسامن الكريمة الثقيلة 200 حم من الشوكولاته الصوة المرة

المقادير

تيحان خيوط السكر 2 كون من السكر الأسض 1/2 كون من شراب الثرة الحقيف 1/2 كون من لعاء

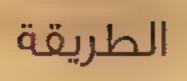




- يسخن العرن إلى درجة حرارة 180 مثرية.
- يضرب السكر والزيد على سرعة منوسطة بحلاط يتحمل لصغط الشديد لمدة 5 دقائق إلى أن يمسح الحليط كريميًا وزعبًا،
- بضاف البيض واحدة تلو الأخرى
 ويضرب بعد كل إضافة إلى أن
 يختفي اللون الأصفر، ثم يصاف
 مستخلص العابييا واللوز ويضربا،
- يفاق الدقيق و لبيكينج باودر والطح معًا في وعاء متوسط العجم، ثم بضاف الحيط إلى خليط السكر بانتباوب مع الحليب الرائب، بحيث يرضع خليط الدقيق في البداية والبهاية، ويضرب على سرعة بين متخفضة ومتوسعة بعد كل إضافة إلى أن يختلط، وسوف يكون العجين سميكًا.
 - ئي مىيىية لخير الكب كيك سعتها 12 كوپًا يفرد ورق كب كيك.
- وقسم العجين بالتساوي بين أغلقة الكب كيك.
- 7 تحدر الكب كيك لمدة (2) بقيقة في العرب أو إلى أن يغرس عود أسمان في منتصف إحداها ويخرج تظيفًا،
- قبرد انکب کیك علی رف قبل وضع بكريمة،

كريمة الربد والفراولة.

- تضرب المكومات الثلاثة الأولى على سرعة متوسطة بحلاط كهرمي إلى أن يصمح الحليط كريميًا ،
- يضاف لسكر العطحون بالتدريج بالتدوب مع القراولة، ويصرب الطلط على سرعة منوسطه بعد كل إصافة إلى أن ينعم.
- تقرد طبعه لتربين على الكب كنك المبردة.



- - 2. في صينية لخبز الكب كيك سعتها 12 كوياً يقرد ورق کب کیك.
 - قي وعاء كبير الحجم بخلط حوز الهند مع السكر
 - 4. يضاف الربد المذاب ويقلب
 - يضاف بباض البيق ويقلب إلى أن يختلط

والدقيق والبيكيني ناوس وأثؤر المطحون.

10. ثقدم،



يقمعم الخبيط بالتساوي سين أغلقة الكب كيك

تخبر الكب كيك لمدة من 12 إلى 15 يقبقة إلى

نترك لك كبك كي سرد لعدة بڤئق، ثم سقل

ترضع حبة تون بري على كل كب كيك.

أن تصبيع متمسها جامدُ،

إلى رف سلكي.



2 ملعقة كبيرة من مسموق الكاكاو

4 نكهات محتلفة من الأيس كريم

1 ملعقة صغيرة من مستخلص الفانيليا

40 جم من جورُ الهند المجعف 175 جم من اسكر العطمون 200 جم من لدقيق متعدب الاشتخدامات 3 ملاعق كبيرة من اللوز المشحون 1 مبعقة صعيرة من البيكينج باوس 115 جم من الربد العداب ىياض 5 يىضات 2 إ شرةً من النوت البري الطاؤج

- Care Care

المقادير

الطريقة

- يسخن العرن إلى درجة حرارة 180 مثوية،
- في صيبية لخبز الكب كيك سعتها 12 كويًا يغرد ورق كب كيك.
 - يكسر البيض في كوب ويضرب قليلا باستخدام شوكة.
- توضع جميع المكومات في وعاء كبير المجم.
- تصرب العكربات باستغدام خلاط كهربي لمدة دقيقتين، أو إلى أن يصمح الخبيط خفيف وكريميا
- يقسم الخبط بالتساوي بين أغلفة
- 7. تحير الكب كيك لعدة من 18 إلى 20 دقيقة إلى أن تعلو ويصبح ملمستها جامدًا ،
- عترك الكب كيك كي تبرد أعدة دقائق، ثم تنقل إلى رف سلكي.
- تبرد الكب كيك بالكامل قبل وضع طبقة الأيس كريم.
- 10. يغرد الآيس كريم باستخدام ملعقة على الكب كنك.
 - [1- تقدم في الحال،







الطربقة

الكريمة،

- 1. يعربل السكر،
- تخلط جميع المكونات ممًّا جيدًا في وعاء منفير المجم إلى أن يصبح الخليط ناعدًا،

الكب كيك،

- يسحن الفرن إلى درجة حرارة 190 منوية.
- أى منينية تخبر الكب كيك سعتها 12 كوبًا يفرد ورق كب كيك.
- 3. يضرب الزيد مع الجين وقشر البيمون والسكر والبيض إلى أن يمنيع المليط ناعث وكريميًا.
- يغربل الدقيق بنوعيه، ثم يضمه بالتدريج إلى خليط الجس ويصبرب معه عنى سرعة بطيئة إلى أن يحتلط حيدًا،
- يقسم الحليط بالتساوي بين أغلعة الكب كيك.
 - 6. تخبر الكب كيك لمدة 25 دقيقة إلى أن يمننج ملمسها جامدًا ،
- تترك الكب كيك كي تبرد لعدة مقابق، ثم تتقل إلى رف سلكي.
- تقرد الكريمة باستحدام سباتيولا أو قرطاس حلوائي على الكب كيك.
 - 9. تزيل لك كيك بغزل البنات.
 - 10، تقدم.

Elgy-

هده الفاكهة الغنية بالطعم والفيتامينات تتحول لتصبح مكوّن أساسي في العديد من الوصفات لتضبف الي وجباتنا نكهةُ مميزة وغني لا مثبل له!

المقادير

3 حيات باصبحه من الأفوكانو (مفشره،
 مفرعة من البواة، ومقطعه إلى مكعنات كبيره)
 أ كوب من البره المحمدة (مدانة)
 أ تصنة حمر ع (مقطعة ناعما إلى مكعنات)
 أ فليفيه رومي حمر ع (مقطعة ناعما الى
 مكعنات)

√ كوب من ريت الرسون √ كوب من عصير التيمون الخامص

ية كوب من الأورنجانو الطارح المقضع بنا كون عن جل العنب الأحمر 1 ملعقة كبيرة من الثوم المفروم 1 ملعقة كبيرة من الكمون المطحون 1 ملعقة صنعيرة من مسحوق الفنقل الجار ا ملعقة صنعيرة من صنوحي الفنقل الجار ملح وقلقل استود حسب الدوق

 سبلق الدرة في ماء معني أمده 3 دفايق أثم تصفى ويبرد بحب ماء بارد

الطريقة

دي حصم مد سب

3 بعطر الطبط ويحفظ في الثلاجة لعده بصل الى 3
الم

بقدم اساسيا حسب الدوق (وهي صبالحة ليعديم مع عواكه البحر، كالروسيان مثلا)



سالسا الأقوكاد و والدرة المكسيكية





3 حيات أفركادو

کوب من الکریمة

⅓ كوپ من≀استكر

عمير 2 ليدوية حامضة طازج

الطريقة

- تحقق الكريمة مع السكر في وعاء إلى أن تتكون قدم كاعمة.
- 2. يعطى الخليط ويحفظ في الثلاجة.
- تقشر حمات الأفوكادو ويزال منها لنوى.
- يصرب الافوكادو مع عصير الليمون
 في الحلاط إلى أن يتكون خليط
 ماعم.
 - يقلب خليط الأفركادو والليمون الحامض مع حليط الكريمة برفق.
 - 6- يقدم-













N lesat 12341 V J www.fatafeat.com



and only
The First Food Channel Of The Middle Fast











المقادير

1 كوب من أب الأموكادو المصفى
 1 عدوة (وزن 14 أوقعة) من الحبب المكثف المحلى
 1 ملعقة صغيرة من نشر قشر النيمون الحامص
 1⁄2 كوب من عصبير الليمون الحامض لطازج

 عبدار بیض رشیة من الملح

فاعدة العطيرة

2 كوب من فدت الجراهام كر كرز (نرع مسكريت)

کوب من الردد المداب
 کوب من السکر

للتزبين؛ كريمة مخفوقة

الطريقة

- تخط جميع مكوبات قاعدة العطيرة ممًا ويفرد الخليط في قاع وعلى جو نب صينية خبز مساحته 9 بوصة، ثم تخبز لمدة 10 دقائق على درجة حرارة 200 مئوية، ثم توضع جائلا كي تبرد.
- يخلط العليب المكثف مع مشر قشر اليمون العامص وعصيره وصفار لبيض المحفوق قبيلاً والمنع، ويصرب العليط في العلاط إلى أن يصدح سميكا
 - يضاف أب الأفوكانو ويقب، ثم يصب لحشو في قاعدة القطيرة.
 - ترضع العطيرة في الثلاجة لعدة ساعات.
 - تزين القطيرة بالكريمة المخفوقة رتقيم.











الطريقة

- [، سيحن الفرن إلى برحة حرارة ١٦٠]
- عي وعاء يحيط الحين والسيطرما ثم يعطى الملبط وتحفظ في الثلاجة حنى وقت التقديم
- يوضع فرح العجس في صبيبه هير ويدرك ليدوب عنه اللهج نصم (11 دقانو ، ثم يعظع إلى قطع بستمنية نمساحة 3x4 نوصه.
- بطهى البيض ويقلب على دفعات صعبرة في مقلاة مضادة للالبصاق على نار متوسطة الحرارة إلى ان يجمد السفن ولا يتبقى هبه اي سائل، ويحافظ عليه داهنا:

- مكل حصة توضيع ١/١ كول ١/١٠ لبيص و2 متعقة كبيرة من مسط لمين والسيطرية عي متنصب 🛧
- يشكل العجس بالحشو على شكل محروط بلصنق طرفين متواجهين طوسا معًا، ويستمر في نصق وف العجيل من "سفل بتكوين الجافة من المنتصف، وسرل فتحه في حاس واحد من لعمين
- 7 بخبر لمدة من 15 إلى 20 دائيقه إلى أن ينصبح العجين وتكسب أوت دفينا حقيف ويسحن لجشو جندا
 - 8 يعدم في الحال.

المقادير

10 بيصات 1 كوب من جبن الشيس 1⁄2 كوب من السطرما (محمرة حتى القرمشة ومعنبه) 1 لعافة من العجين العجيب ملح وفلفل حسبب النوق









الطريقة

- يقطع الوجه من الحبز على بعد ¾
 بوصة، وياستخدام شوكة يكشط
 داخل قاع الخبز، بعيث يترك
 حدار يسمك ¾ بوسة حول الفاع
 والجوانب، ثم يوضيح المبر جائيًا.
- في وعاء متوسط الحجم بحلط خردل التحجون مع المابونير حيدًا.
- مصاف الحرر وبعث إلى أن تنعطى بالسناوي بالحليط
- ام بالمنعقة يوضع 1/ كويومن حليط الجرّر في قاع وعلى حوانب كل قطعه من الحيز لعمل غلاف

المقادير

6 أرغة غير مقطعة من خبز الكابزر (أو أي خبز مستدير جامد) 3 ملاعق كبيرة من خردل الديجون 3 ملاعق كبيرة من المايونيز 2 كوب من الجزر المنشور 6 ملاعق كبيرة من جبن الموتزاريلا

المنشور (مصنوع من حليب نصف

مقشود)

يرش مفدر إ منعقة كبيرة من الحس على كل بيضة وبحير بسخ في الحبر في الفرن على درجه حراره 170 منوية إلى ال يستقر عاص البيض بعامة ويبدأ الصغير في ال يصبح سعيكًا لكن دون أل يجعد وهذه لمدة من ()3 إلى 35 دقيقة

توصع لفانف لحبر ووجوهها

من حبيط لحزر

المقطوعة في صيئية حبر ، بحبث

يكون الحسب المقطوع إني أعني،

وتكسر بنصة في كل علاف مصبوع

البيض المخبوز في وعاء الخبر









الطريقة

- يصرب البيض، ويقلب في مفلاة على تار متوسطة الحرارة إلى أن يستقراء لكن دون رايكون رصدًا
- مصاف استالب رحم الشيئر إلى التحص ويظهر إلى الرب الجدر.
 - إمام الحس أروسي والعنقل الأحصر والنصل و لطعامع.
 - 4 بصناف الفريد من السالسيا والكريمة
 الجامصة، حسب لرعبة
- يعد والمال كعموس مع رفايق التوريبا،

المقادير

8 بيضيات

- 1/ كوب من السالسا المكسيكية (معباة)
 - 1/2 كوب من جبئ الشيدر الميشور
 - 11⁄2 كوب من الخس الرومي المبشور
 - 1/4 كوب من الفلقل الرومي الأحضر
 - المقطع
 - » كوب من البصيل الأحضر المقطع
 - 4 كرب من الطماطم المقطعة (بدون
 - (...)
 - رقائق تورتيا

غيموالي النبيض







2 قطعة (ورزن 200 جم) من قبليه السلمون 1/4 كوب من صنومن الصنوبا عصير ويشرا برتقالة 4 ملاعق كبيرة من السكر لبني ا قص مفروم من التوم % ملعقة كبيرة من الربجس المنشور 1 كوب من الكربب المبشور ماعما [جزرة صغيرة الحجم مبشورة باعمًا 1/2 كرب من براعم القاصوليا 3 ملاعق كتبرة من صنوص السمك 3 ملاعق كبيرة من حي الأرز 💎 [ملعقة صبغيرة من يهائق العلمل الأحمر الحار [ملعفة كِنيرة من القصاع المقطع 1 ملعقة كنبرة من الرمحان المقطع 1/4 ملعقة كبيرة من إسكر الأبيض ملح وقلفل أسنود حسب الذوق ريت بياني للشوام

- إعداد النتية، يخلط صوص الصوبا مع
 عصير وبشر البرتقال والسكر البني والثوم
 والزنجيل، وبعلى الحليط، ثم يترك لينضب
 على نار هادنة المدة من 8 إلى 10 دفائق أو
 بصبح كالشراب في قوامه، ثم يرفع عن البار
 ويصب في وعاء ويترك كي ببرد،
 - عدما بيرد حليط البسلة، توضيع فيه السلمون ويتين لمدة 15 دفيقة
 - ق. لإعداد السلطة المالبية، يحلص صوص السمت مع خل الأرز ورقائق العمل الحار و لسكر إلى أن بدوب السكر
- تضاف بقية المكونات وتتبل بالملح والعلين.
 وتحبط جيداً، ثم توصيع في لثلاجة
- ا. تسحن المشواة الكهربية وتدهن بنعص لرب البياني، ويوضع السلمون على مشوره ويشوى لمدة دقيقتين وتصلي على كل جانب،
 - التقديم، يوضع السلمون في طبق وتوصع السلطة على جانبه.







ا برطمان صعير (1 كوب) من قلوب لأرضى شوكي المتسة (حرشوف)

الأرضى شوكي المتسة (حرشوف)
ملح وقعفل النمود مطحون حدث حسب الدوي النوب المصطم البرقوقية (مقطعة)
الدوي المحدد كوسة متوسطة الحجم (مقطعة بي حيفات)
المناعق كثيره من بريحان الطارح ليعظم

الطريقة

ا يسحل الفرن إلى درجه جرارة 245 منونة

🎉 كوب من عصبير المجار المترمي

- بصفى قلوب الأرضي شوكي من التثلثة في صليبة خبر رجاحية مقاس 9 نوصة، ويوضع فيها السبعك ونقف لتعصله السللة، ويرش بالمنح والقلفي.
- 3 يوضع الأرضي شوكي و تعماطم و لكوسة و لريجان والثوم حول السمك، ويضب عصبر المحار الملزمي على لكل
- بخبر السمك لمدة 20 دقيقة إلى أن بعقد شفافيته من المنتصيف،







🦟 كوب من نشنا الدر

ابياض بيضتان

ال مكعبات تلج (بحجم حورالي اليومية)

<u> (وانتها</u> سيغيرة من العبح

﴿ مَنْعَقَةُ مُنْعَيْرَةُ مِنْ الْقَلْقُلُ الْأَبِيثُولَ

2 بيضة مضروبة قليلا

حفية من البصل الأخضو المقطع

رشة من الفلقل وزيت السمسم

اسومير فلفل حار أو كتشب التقديم

لفائف السمك المطهية بالبخار

- يقطع السمك إلى مكعبات بحجم الإلا يوصية
- يوضع السمك والنشا وبياض البيس والشع والنشار في مقالح الطعام وبخلط نبدة بقيقة أو تقيفتين أو إلى إن يصبح الخليط تاعناء تد تضاف بكسات الشع ويستمير في الخلط استة إلا بقائل
- المعجور عبميكا الغانة ويتصفر بالكتين بني المرورا
- يضاف البصل الأخضر والتوابل التناف المحدد ال
 - ة ساعة قبل المرابعة قبل المرابع المرا
- بخير أو مصفاة ويوضع الرف موو الم المخلي لمده كالمعنوة
- تطبع اللقافتان إلى شرائح بحجم لا يومية وتقدم مع صوص القلفل العام
- المستدان في وعام يوضع البيض وصحور المبرية الخفيف والغلغان (كلوز عندا
- سخن الزيت ويعتبر نطبة بغليط البيض لعمل قرمل اوعليت راجه كبيز ومعانديل ومسطح

سمك الإسقمري مع صوص الليمون والزبد



المقادير

125 جم من الزيد المطرئ عصير ويشر 1 ليمونة - 4 قطع من فيليه سمك الإسقمري (الماكريل) و ملح وفلفل أسود حسب الدوق ملح وفلفل أسود حسب الريون 2 ملعقة كبيرة من ريت الريون المحسب الدوق المحسب الدول المحسب المحسب

1 ملعقة كبيرة من أوراق التوم لمعمر المقطعة

الطريقة

- أ. في رعاء منفير المجم يخلط الزيد المطرى مع عمنير ويشر الليمون جيدًا، ثم يوضع أجانيًا.
- 2. لإعداد السمك، باستخدام سكين يشق السمك من جانب واحد كي تبخل النكهة إلى داخله، ويتيل من جانبيه بالملح والعلمل ويوضع حانبًا.
- 3. تسحن مقالاة على دار بين منوسطة ومرتبعة الحراره، ويسخى بيها زيت الزيتون، ثم يحمر السمك فيه لمدة (3 تابية فلي كل جانب، مع مراعاة عدم الإسراف في التحمير، شم بوضع جانبا
- في قدر على ناو متوسطة الحرارة م بذاب حبيط الزيد و لليمون ويقلب، ثم تضاف مكعبات الكمثرى،
- وراق الثوم المعمر والعلج والعلم والعلم والعلقال، ثم يرفع الخليط عن الدر ويصب على السمك المحمر.
 - .

6. يقدم.









المقادير الطريقة

المفرمشة

(۱(۱) حم من قبلته الى سمك النص (مقطع الى شرابط) عصير ادا لنمونه طارح دا إسعقة صغيرة من الملح

ة متعقة صنعترة من الفيقل الاستود المطحول حيينا

[منعقة صنعير ممن الكريز م المقطعة باعما

> 1 كوب من التعبق ? پيضه مصروبه 1 الى 2 كوب من التقسماط صوص فتقل خلو التعموس

- هي وعاد تحيط هيينة استمال مع النيمون والمنح والقيفن وانكريزة
- عصى قطع السمك بالدقيق والبيص ثم النسيماط
- محمن لسمك في ريب فريز الى ال مكتسب اللون النبي الدهني
- بصنعى السمت من أريب وتقدم مع صنوص لفنفن أحتو



وعيق وعيق المال المالي المالي

4 70 5

حيات البائيل ي سيني ال

يرونيها تمانات

و، يوبيوج المبيران بن ميوس

السري

الهقادير

- Je Je
 - THE PERSON NAMED IN
 - 2 تعوي من النطبي

2

- - 2 مستق مشيرة من الطلق الاسود
 - الإل منعقة مسفيرة من منسين التي الإلهام التي الاست
 - 3½ ملعقة كبيرة من العلج

الطريقة

- ويعسب الزيت في قلاية شباغط
- ----
 - T 20 1 20
- ويغلط المليب والبيضة في وهاء
- ور في وعام الذي تخلط بنية المكريزات الجافة الأريمة

د عال **12** الاعال **12** الاعال **12**

البيبرية؟ حيد؟ يومنا هذا لم يتم الإفصاح عين الرصفة البسرية قيط (مما حعل البسرية قيط المما حعل البسرية قيط المما حعل البسرية قيط المما حعل البسرية قيط البومية

رسانا للاصلية.

إلى أن يغينيه تعايدًا .

وضع فطع الدجاج كلها

لفائفالفرفة الشهيرة

المقادير

1 كوپ من ماء درجة هر رته 110 فهرنهايت

2 عبوة (وزن 25 أوقية) من الخميرة الجافة البشطة

2½ كوب + 1 منعقة صنفيرة من السكر المبرغل

[كوب من الحليب الدافئ

21/2 كوب من السمن الصناعي المذاب

2 ملعقة معقيرة من الملح
 2 بيضة مضروبة قليلاً

8 أكواب من الدفيق متعدد الاستخدامات

3 ملاعق كبيرة من القرفة المطحونة

11⁄2 كوب من الجوز أو البيقان المقطع

4 أكواب من السكر المطحون

2 ملعقة صغيرة من مستخلص الفانيليا
 1 ملعقة صغيرة من مستخلص لقيقت

6 ملاعق كبيرة من الماء الساحن

الطريقة

- تذاب الخميرة ومعها الـ1 ملعقة كبيرة من الملكر في الماء الدافئ، ثم يرضع الخليط جانبًا.
- في وعاء كبير العجم يخلط 1/2 كوب
 من السكر و 1/2 كوب من السعن مع
 الحليب والعلج والنيش، ثم يضاف
 الخليط إلى حليط الضيرة.
 - يضاف نصف مقدار الدقيق ويضرب إلى أن يصبح الظيط ناعمًا.
 - 4. يضاف ما يكفي من بقية التقيق لجعل العجين متماسكاً توعًا.
- يقلب العجين على سطح مرشوش جيدًا بالدقيق ويعجن لمدة 8 دقائق.
- وغلغ العجين في وغاء مدهون بالزيت ويغطى ويترك ليحتمر في مكان دافئ لعدة من ساعه إلى ساعة إلى أن سماعة وتصنف إلى أن سماعة وتصنف إلى أن سماعة وتصنف إلى أن سماعة وتحمه
 - بصرت العجب وينزك ليستربح لمرة و دهائق

- يقرد العجين على سطح مرشوش بالتقيق إلى شكل مستطيل مساحته 15x20 بوصة.
 - يدهن الكوب من السعن المذاب
 على العجين.
- بخلط 1½ كوب من السكر مع القرفة، ويرش الخليط على المحين.
- يرش العجين بالمكسرات، حسب النوق.
- بلف العجين وتلصق العواف مغًا لإعلاقه.
 - 13 تقطع اللقاعة إلى 12 15 شريحة.
- 14 يدهن قاع مبيئية خيز مساحتها 13x9x2 بومية دير كوب من السمن الذائب، ثم برش بيرا كوب من السكر،
- 15. توصيع شرائع الغرفة متقاربة في الصينية، وتعطى الصيبية ويترك المحس كي يختمر في مكان دافئ لعدد 45 دقيقة.

بصيحة: إذا لم يتوافر السكر المبرعل، فيمكن استبداله 1.1 كوب من السكر البنب المعبأ أو 2 كوب من السكر البودرة المنخول. والذي يعادل 1 كوب من السكر المبرغل.

> عجین دافک محشو بالقرفة علیه طبقه مسکره طارحه انها وجبه شهیه لا تقاوم

- 新夏克·

16، يحبر في فرن درجة حر رته 350

17. يسط وُ2 كوب من السمن الدائب

الفايبليا ومستخلص لقيقب،

18. يقاب لخليط في لماه الساخر،

19. مغرد الخليط على اللغائف بعد أن

نبرد قليلا،

لمدة من 25 إلى 30 دقيقة أو إلى

أن يكتسب اللون البني الذهبي،

مع للسكر المطعون ومستخلص

بمقدار 1 ملعقة كبيرة في العرة،

إلى أن يصل إلى القوام المرغوب،



سلطة البحر المتوسط وستيك التونة المشوي

The same to the second of the

تكفي ارصفة 4 أفراد مدة الإعداد: 15 دقيقة مدة الطهي: 5 دقائق

الطريقة

- عن البدومة نصر السلطة، متقطع الطماطم تقطيمًا خشنًا كي تكرن كلها
 من حجم وإحد، وتقطع الطماطم الكرزية منها إلى أنصاف، بينما تقطع الطماطم الكبيرة إلى أرباع وأشمان.
 - ل يقيلم الزيتون الأسود تقطيقًا خشنًا ويوضع في وعاء مع الطماطم.
 - 3 تقطع أوراق الريحان كبيرة الحجم وتوضع في الوعاء ومعها الفليفلة المقطعة والزعثر.
- يخلط الزيت والخل البلسمي مع رشة من الملح والفلفل الأسود في برطمان مسغير الحجم، ثم تتبل السلطة بالحليط، وتحلط المكونات كلها باليد برعق
 كي تمتزج النكهات، ثم توضع السلطة جانبًا أثناء إعداد الستيك.
- بجفف سنبك الترنة ويوضع في طبق ويفرك كل جانب بالجانب المقطوع من الثوم كي يعطيه تكهة قوية.
 - ا. يبشر فشر اللبدون بشرًا تاعمًا على السنيك، وتضاف رشة مناسبة من التوابل.
 - يرش القليل من العصبارة الموجودة في وعاء السلطة وتعرك قطع السنيك بالنكهات كلها.
 - تشغل صينية شراء على أعلى درجة حرارة، وعندما تسمن تمامًا تشوى عليها قطع ستبل النوبة لمدة بقيقين لكل جانب إلى أن تكتسب الون الوردي من المنتصف.
 - توضع بعض مقرمشات الكمون (انظر الوصفة النائية) على السلطة وتقدم السلطة مع التونة الساخية.

المقادير

600 جم من الطماهم المشكلة حفية كبيرة من الريتون الأسود (بدون نوى) 1 حرمة من الريتون الأسود (بدون نوى) 1 حرمة من الريحان الطازج (مقطف) 1 فليفلة حمراء حارة طازحة (مفرعة من البنور ومقطعة ناعمًا) رشة من الرعتر المجفف

3 ملاعق كبيرة من زيت الزيتون البكر الممتاز 1 ملعقة كبيرة من الحل البلسمي عالي الجودة ملح بحر وقلقل أسود مطحون حديثً

4 قطع سميكة من سنيك التوبة

2 فص عن الثوم (بالقشر، مقطعان إلى أنصاف)
 بشر 1 ليعونة كبيرة الحجم

أطياق حانيية

مقرمشات ملح البحر والكمون

بخين الرسيفة 4 أمراد مدة الإعدالون Sille Complete

المقادير

الملعقة صقيرة من بلورا الكس

4 أرغفة من الحبن العربي

ژوې رييون

ملح ينس وفلقل اجبون مسموري عديثا

الطريقة

يسخن الفرى إلى الوجه حوارة 200 مثويا (400 فهرشهايت منشي الغان على 6)

طحنا تاعنا في الهاري

من 6 إلى 8 دمائق إلى ان تقرمس



بمكنت تخلينها لجمني مغيني رائع الويمكنك طهيها يبطء فعي زينت الزيتون مع الكثير من النوم والغلفل الحاز تمز حفظها في المجمد بعد ذلك كما

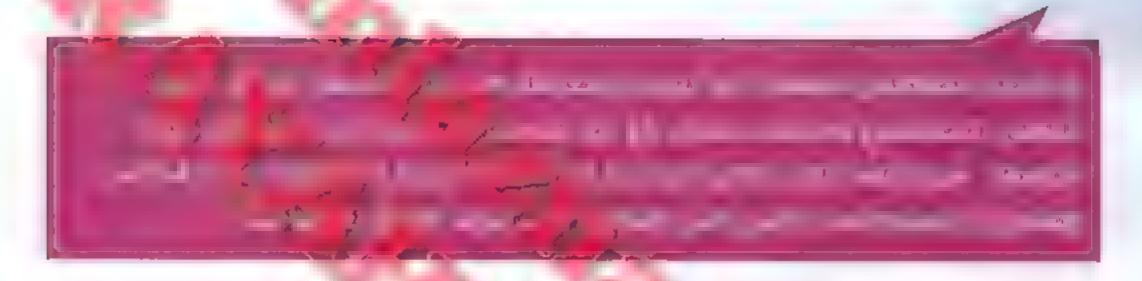
إن شورية انكوسة مع الفنين من انكريمة والفنفي

الاسود والررحان الطازح شهية أيضا





سمك الماكريل مع سلطة البطاطس المشوية



تكمي الوصفة 4 أمراد مدة الإعداد: (1) بقائق مدة الطهي: 35 دقيقة

المقادير

750 جم من البطاطس المعفيرة (مقطعة إلى انصناف بالطول) زيت زينون

1 ملعقة كبيرة من بثور الكزبرة

ملح بحر وفنقل أسود مطحون حديثًا 4 قصوص غير مقشرة من الثرم زيت ريتون بكر ممتاز

إ ملعقه كبيرة من الكريمة الحامضة
 4 قصع مدخنة من قبليه سمك الماكريل
 4 حفدت من المقلة العائية (مغسولة ومجعفة)
 1 حرمة من البصل الأحصر
 (مشنب ومقطع ماعمًا إلى شرائح)

- رسفن العرق إلى درجة حرارة 200 منوية (400 فهرتهايت، مؤشر العار على 6).
- وقبل ماء معلج في قدر كبيرة الحجم وتسلق فيه البطاطس لعدة من 5 إلى 6 دقائق تقريبًا، ثم تصفى وتترك كي تجف، وبعدها تنقل إلى صبيئية خبز وترش بمقدار مناسب من زيت الريتون.
- 3. تطحن بدور الكزيرة في الهاون، وتقشر ليمونة بحيث يكون قشرها عبارة عن شرائط سميكة، وتصاف الكزيرة وقشر الليمون إلى البطاطس مع رشة من الملح والعلمل وعصير ليمونة واحدة وقصوص الثوم.
 - 4. تقلب المكرنات كلها معًا، ثم تشوى البطاطس لمدة 30 بقيقة إلى أن تقرمش، ويمجرد النضوج تخرج من الفرن وتترك كي تبرد لعدة دقائق.
- 5. في تلك الاثناء تعد نتبيلة السلطة، ففي وعاء كبير المجم بخلط عصير الليمريّة الأخرى مع 3 أمثال مقداره من زيت الزيتون البكر ورشة كبيرة من الملح والعلمل الأسود والكريمة الحامضة، وتقلب هذه المكومات معًا جبدًا،
 - ٥٠ توزع البطاطس في طبق كبير الحجم، ثم يوضع عليها سمك الإسقمري العدخل.
- 7. تعماف النقلة الماثية والنصل الأحضر إلى الوعاء النتبيلة ويقلبا بسرعة إلى أن تغطيهما التعملة، ثم توزع السلطة على السمك والبطاطس، ويقدم الطبق في الحال مع بعض الخبر المقرمش الطازج، إنها وصفة شهية؛



ليكفينة

[كيلو لحم مقروم

[كرب دنتيق أرز

½ كوپ شيٽ مغروم ¾ كوپ كسيرة حضراء مغرومة

1/4 كوب بقدوتس مفروم

[بصلة كبيرة معرومة

ملح، فلفل أسود ويهارات لحم حسب الدغية

4 فصوص ثوم، مقرومة

2 ملعقة كبيرة زيت بماتي

و لعمل بقيق الأرز بالمنزل (يفسل نصف كيلو أرز مصبري جيد، ثم يصفى ويوصع في مصفاة ويترك في الشمس حتى يحف ثم يطحن بواسطة مصحمة المهارات حتى تحصل على دفيق

لمنلمنة لطماطم

إعصله متوسطة مقرومة

2 عص ٹوم معروم

2 كوب صلصية طماطم

1 ملعقة كبيرة معجون طماسم

2 ملعقة كبيرة ريت ربتون

الطريقة

الكفتة

- أن في طبق عديق يوضع البصل المقروم، الثوم المفروم، اللحم المعروم، بقيق الأرز، الشبت المفروم، الكسيرة الضفيراء المفرومة، البقدونس المفروم ويصاف إليهم المهارات (الملح، العلمل الأسود ويهارات اللحم حسب الرغبة) ثم بخلط جيدا مواسطة اليدين.
- يرضع خليط اللحم في محضر الطعام (الكنة) ويخلط جيداً لمدة 5 دقائق أو حتى يتجمع الظليط.
- يومنع القليل من الزيت النباتي على الأيدى.
- باخذ مندار ملعقة كبيرة من خليط اللحم ويشكل على هيئة أصابع مترسطة العجم بواسطة الأيدي.
- في مقارة بسخن القليل من الزيت.
- توصيع أصابع الكفتة في المقلاة وتحمر على الجاسين
- ترفع الكفتة من المقلاة وتصفى
 ثم تترك جانباً لحبن تحضير
 الصيصة.

سلمنة الطماطع:

 أي قدر متوسط المجم بسحن زيت الزيتون.

الكفتة المصري بالأرز والشبت

- يشوح البصل المفروم حتى يصبح شفافاً.
 - 3. يضاف إليه الثوم ويقلب،
- 4. تضاف صلصة الطعاطم ثم يضاف إليها معجرن الطعاطم.
 - يضاف للخليط الملح والقلفل م الأسود حسب الرغية.
- يترك على نار هادية لبدية المقائق
- بعكن إضافة نصف كوف ماء إلى الحليط إدا لوحط أن قوام الصلصة سميكا كثر من اللارم.
- 8 وأحيرا بصاف أصابع الكفئة المحمرة إلى حليط الصلصة وتتراب المدة ربع ساعة على بار هادئة.
 - ا. تقدم ساخته مع الأزر الأنتمي





فتة الباذنجان بالزبادي

المقادير

الكيو بالانتخار صيفير
 كيو لحم معروم
 حية بصيل مقطع
 ملعقة كبيرة سمن لتحمير الباديجان
 الكيو طعاطم مقشرة ومغرومة ناعم
 ملح وقلفل أسود حسب الرغبة
 كرب زيادي
 كرب زيادي
 خبز عربي مقطع ومحمص
 خبز عربي مقطع ومحمص

- يمير البعيل بالسين حتى يمسح ذهبي الون.
- يضاف اللعم للنصل ويحمر حتى يصبح بني اللون.
- يتبن اللحم بالملح و لفلفل الأسود والبهارات ويرفع من عني النار وترك لمدة 10 دقائق حتى يهدأ الخليط.
- بقور الباندجان وينطف ويحشى بضيط اللحم المفروم.
- يحمر الباذنجان في السمن من جميع الجهات ثم يرفع من السمن.
- مشوح 2 فص ثوم في نفس السعن وتوضيع فوقه السماطم المعرومة ونثيل عالملح.
- برص البائنجان فوق الطماعم ويفطى القدر حتى يغلي ثم تخفف عنها البار ويترك حتى يبصبح.
 - يدق 2 فمن ثوم مع رشة منح ويخلط بالزبادي،
- 9 يربب الخبر في طبق عميق التقبيم
- 10، يرفع الباذنجان من المناصبة ويسقى المبر بمنتصبة الماطم.
- 11 يصاف خليط الزيادي بالثوم فوفه ويصف الباينجان على الوجه.
- 12. يرش الوجه بالصنوير المحمص ويقدم ساختاً،



 إلى كيلو بصل صعير قاورسة (كويزات)
 إلى كيلو لحم متلو مقطع مكعبات صغيرة
 عصير 3 حيات طماهيم
 الملعقة كبيرة معجون الطماطم
 الملعقة كبيرة ريت زيتون
 عود قرقة
 المود قرقة
 ملح وهلمل
 السود حسب الرغبة
 السود حسب الرغبة

الطريقة

- يقتصر البصل ويترك في طبق عميق به
 باء لمدة قصيرة.
- يوضع قدر على النار، به زيت زيتون ويشوح اللحم حتى يصبح لونه بني ثم يرفع من القدر وتترك جاب.
- 3 يضوح البصل في نفس القدر حتى طيل قليلاً ثم يرفع من القدر أيضاً.
- بشوح الثوم قليلاً ثم يضاف معجون الملح الطماطم والملح والعنف الأسود وعود القرفة,
- يعاد البصل والقحم إلى القدر ويتركوا على نار هادئة لمدة 15 دقيقة.
 - 6. تقدم،



کوب سعن
 کوب سکر
 کوب دقیق (طحین)
 لوز مسئوق ومقشر للتزیین

- ينعم السمن جيداً،
- يضاف السكر إلى السمن ويخفق جيداً حتى يصبح الخليط كالكريمة
 - 3. يصاف الدقيق بالندريج حتى تتكون عجينة طرية.
- تشكل دوائر وتوضع في صبيبه خبر ويضغط قليلاً على كل قطعة بالإبهام.
- وضع نصف اورة نوق كل غريبة وتخبر في اون مسخن مسنقاً عنى درجة حرارة 180 درجة مئوية لعدة 15 دنيقة.





دجاجة واحدة مسلوقة

7 قسع غبز توست منزوع الحواف

3 كوب عين جمل (جوز) محمص ومقشر

1 ملعقة ثرم مفروم

1 ملعقة صغيرة كسبرة يابسة

8 ملعقة صغيرة كش قريف مطحون

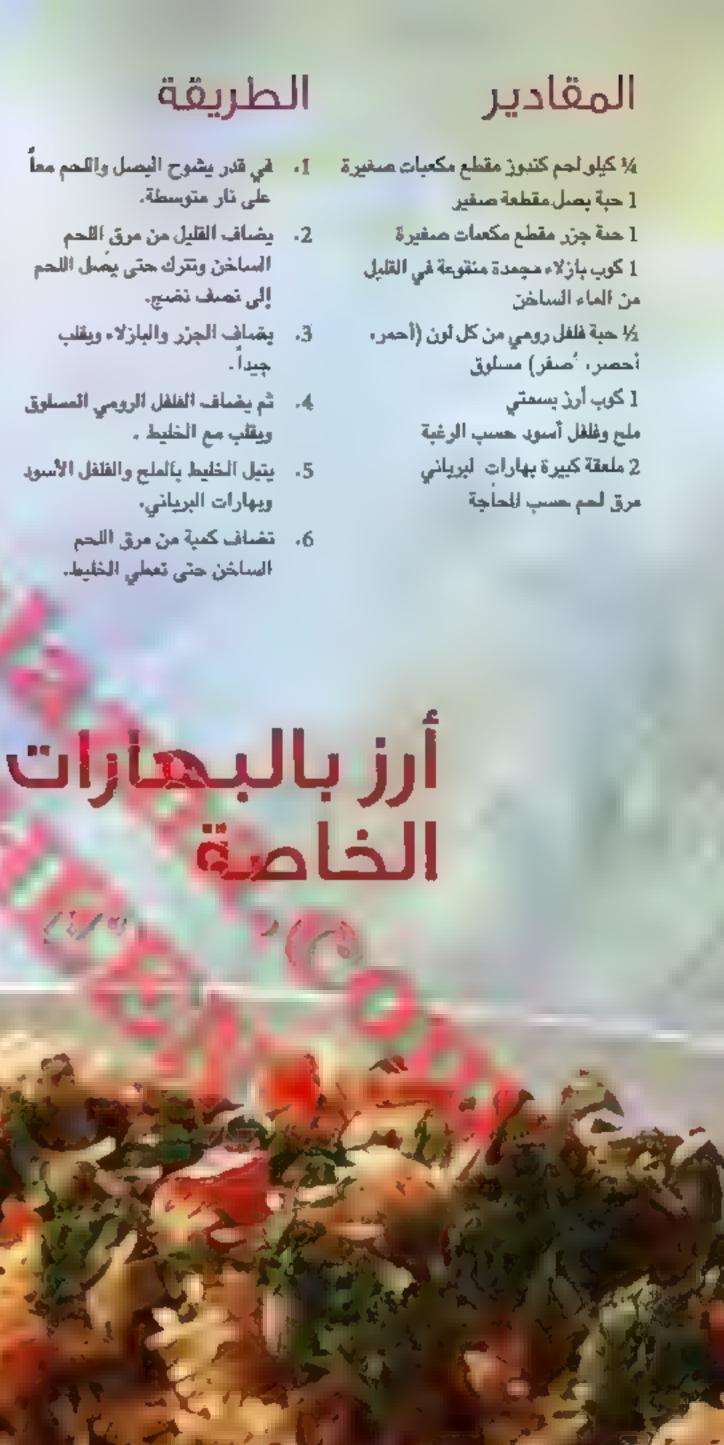
ملح وفلفل أسود حسب الرغبة

1 كوب مرق دجاج

2 كوب أرز

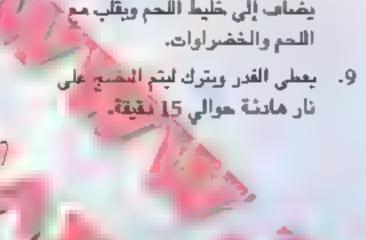
لوز محمص ويقدونس مفروم (التزيين)

- بوضع الغبز والجوز والثوم في محضر الطعام أو الكبة ويقرم حتى يتعم الظليط ويوضع في قدر.
- يضاف إلى هذا الفليط 1 كوب مرق دجاج ويرفع عنى الدار ويقلب حتى يغنظ (يمكن إضدفة مرق إذا ازدادت كثافة الضيط).
- تضاف البهارات إلى الخليط ويتبل بالملح والقلفل الأسود.
 - يطهى الأرز في مرق الدجاج.
- يقدم الأرز مع الدجاج بعد نزع عظامه وترتيبه حول الأرز ووضح المعلصة فوق الأرز والدجاج
- تزين باللوز المحمص والبقدونس العفروم،



- في قدر يشوح اليصل واللحم معاً على ئار متوسطة،
- يضاف القليل من مرق اللحم الساخن وتترك حتى يمسل اللحم
 - يضاف الجزر والبازلاء ويقلب
- ثم يضاف الفلفل الرومي المسلوق
- يتبل الخليط بالملح والفلفل الأسود
 - 6. تضاف كنية من مرق اللحم الساخن حتى تعملي الخليط.

- 7. يترك الغليط على نار هادئة حتى يطهى اللحم ويصل إلى درجة النضيج
- في قدر آخر يسلق الأرز ويصفي ثم يضاف إلى خليط اللحم ويقلب مع اللحم والخضر اوات.





إذا كيلو لحم مقروم
 1 حية بعس
 1 حية طماهم مقطعة معفير
 1 حية قلفل أخضر مقطع صنفير
 2 ملعقة كبيرة صوص الورسسترشير
 3 ملعقة كبيرة كتشب
 ملح وقلفل أسول حسب الرغبة
 مهارات لحم حسب الرغبة
 عدد 10 ارغفة خبز بندي
 ورق ألومنيوم
 زبت زيتون لندهن

- يقرم البصل تاعم جداً ويخلط بالحم.
- يتبل اللحم بالمنح والعلمل
 الأسود والبهارات و لكتشب
 و لورسسترشير.
- تضاف مكعبات الغلغل الأحضر والطماطم.
- نصشي الأرغفة باللحم بعد فتحها من ناحية واحدة.
- تدمن الأرغفة بزيت لزيتون وتعلق بورق الألومنيوم المدهون أمصه
- ترضع في فرن هار لمده عشرين دقيقة حتى تحمر وينضج اللحم وتقدم ساهنة.



1 حبة بصل كبيرة معظمه صائير 1 ملعقة سيراز

1 ملعقة منهن ملع واللقل أسبود حسي الرغبة بهارات حسب الرغبة

ا ح**بة ليمون حامض مخلل مقطعة** مكعبات

بطاطس مكعبات صغيرة محمرة للتقديم

- يشوح البصل مع السمن في قدر حتى ينبل.
- يضاف كبد الدجاج ويجب عدم التحريك كثيراً.
- ترقع من على النار وتثبل بالملح والعلمل الأسود والبهارات.
- يضاف الليمون المحلل قبل التقديم مباشرة.
 - تقدم على وسادة من البطاطس المحمرة.



1 حيه قريمل

ي كون ماء ساخن

2 ملعقه كبيرة زيدة أو زيب المتحمير

1 بطبة متوسطة عصبير كيلو برتقال 4 ملحمة عسل أبيص 3 حية كراث مقطع 2 عود كرفس مقطع

1 ملعقة صنفيرة جنزبيل منشور
 2 حبة جزر مقطع
 ملح وفلفل أسود
 1 حبة حبهان
 1 حبة مصطكة
 2 ورقة لورئ

- يخلط العسل والبرتقال سوياً وتنقع
 البطة في هذا الخلاط لمدة لبلة كاملة.
 - في الصباح نبشل البطة من التتبية ريحتفظ بها.
 - 3 تصر البطة في الزيد أو الزيت على جميع الجهات.
 - يضاف إلى البطة في نفس المقلاة وبشوح الكراث والكرفس والحزر والجنزبيل.
- يصاف الماء ساحن مع الملح، العلقل الأسود، الحنهان، المستكة، ورق اللورى والعربقل.

- و. يترك الحبيط يتكثف على نار هادئة لمدة تصنف ساعة.
- تضاف تصف كمية تتبيلة البرتقال والعسل المرق ويعطى القدر ويترك لمدة تصف ساعة أخرى على تار متوسطة.
- تتشل البطة وتترك جانباً لتهدأ قليلاً
 ثم تقطع إلى أربع قطع ثم توضع
 في صيئية فرن ويوستخدام الفرشاة
 تدهن بباقي صوص النتيبة.
- تترك في الغرن أمدة 10 بقائق حتى بحمر وحهها

﴿ كوب زيت نباتي
٤ حمة بيض
١ كوب سكر
﴿ كوب جزر مبشور ناعم
﴿ كوب دقيق (صحين)
٢ ملعقة بيكنج بودر
﴿ ملعقة كبيرة بيكربوبت صوديوم
١ ملعقة صغيرة قرفة
﴿ ملعقة صغيرة جورة الطيب
﴿ ملعقة صغيرة جنربيل مطحون
﴿ كوب الجوز (عين جمر)

الطريقة

- بالمصارب الكهربائي يضارب كل من لزيت والبيض والسكر في وعاء عميق
 - ثم يضاف الجرر المبشور،
- 3. تنخل جميع المكونات الجاعة
 (لدقيق، البيكنج بوير، بيكاربونات الصوديوم، القرفة، مسحوق الجنزبيل والقريض وجورة الطبيب ثم يضاف إلى خليط البيض ويضوب.
 - 4. وأخيراً يضاف الجور ويقلب بالطعقة.
 - يعبب لغليط في مبيئية لكيك المدهونة بالقليل من لزيت.
 - قد غل في فرن مترسط الحرارة لمدة 30 – 45 دقيقة.

مكونات الغطاء المقادير

200 غرام جبن كريمة بحرارة الفرفة (250 غرام سكر مطمون منحول 2 ملعقة هنيب 1 ملعقة فانيبيا 1 ملعقة زيد (بدرجة حرارة الفرفة)

- أ. تحلط الجنة الكريمة مع السكر المصحرن، القانيبيا، الحبيب والزيد عالمضرب الكهريائي، 2 تغطى الكيكة بكريمة الجبن معد أن تبرد تعامأ.
 - تحفظ في الثلاجة (البراد).





1 كيس لحم مقروم 2 حبة بصل كبيرة

1/4 رغيف خيز أفرنحي منقوع في ماء ملج وقنفن أسنود حسب الرعية

يهارات لحم حسب الرغبة 2 حدة بيض

2 ملعقة كبيرة زيت زيتون بقسماط مطحون

ريت القلي

الطريقة

- يقرم البصل جيداً في محضر الطعام أو الكنة.
- 2. يضاف البصل إلي اللحم في وعاء عميق وبعدن جيدا حتى يمترج.
- يتبل بالملح و فلعل أسود وبهارات
- 4. يوضع خليط اللحم في الكبة وبغرم
- 5. يعصر الحبر جيداً من الماء ويضاف لحبيط اللحم ويعجن حيدا حتى يتمارج.
- بزهد مقدار ملعقة من حابط النحم ويشكل على هيئة كرة في هجم كرة تنس الطاولة ثم تقلطح براحة اليد.
 - توضع مصفاة (ستاينلس ستيل) حديدية فوق قدر په ماء مغلي،
- توصع لكفئة على المصبقاة وتعطى ونترك لمدة 3 بقائق.
 - 9. تنشل الكعنة من المصفاة وتترك جانيا هتى تيرد،
 - 10 يخعق البيض مع الزيت والملح والعلقل الأسود،

تفطس وحدات لكفتة في خليط

12 نقلي في الزيت لغرير.

13، تقدم ساخية،

البيض ثم تغملي بالنقسماط،



2 كوب فريك مفسول ومنقوع الله كيلو لحم مفروم الله كيلو لحم مفروم الله كوب شوفان الله كوب شوفان الفلاد خضراء مقطعة صغير الملح وفلفل أسود المعقة صغيرة من السمع مهارات المراق فرع زعتر مفروم الكوب مرق نجاج ساخن (يعكن ألاحتياج إلى كوب أخر) الإحتياج إلى كوب أخر) 2 ملعقة سمن

 اعمل الكفتة يوضع اللحم مع بصلة واحدة مفرومة والشوفان والملح والعلفل الأسود، والسبح بهارات والنقدونس في وعدء عميق وتعجن جيداً ثم تخلط مرة واحدة في محضر الطعام أد الكنة

- تشكل على هيئة كرات ثم ترضع في الثلاجة (البراد) قليلاً حتى تستريح.
 - تحمر في ملعقة سمن من جميع الجوانب.
- في قدر توضع ملعقة سمن وتشوح البصلة الأخرى حتى تصفر.
- يصفى الفريث ربوضع فوق لبعس ريقلب جش يُعثرُجا انعاً.
- مناف كوب مرق البجاج إلى لفريك ويتبل بالملح والفافل وورق لوري
 ويتبل بالملح والفافل وورق لوري
- يترك على تار جادئة جداً (مثل الأرز) لعدة ١٠ دفائق. حي
- تعفن المكفتة في والخل العربك ويوضع لعبدل الأحضر ويترك على نار هادئة حتى تعام بغيج الغربك.





لحم كندور فبليه مقسعة شرائح مثل الأصابع [حية يصل مقطعة صغير

1 حبة معاطم مقطعة صنفير 1/ كوب بقدونس مقروم 1 ملعقة كبيرة سمن دهن خروف (إختياري)

مكونات التتبيلة

الكوب خل أبيض المنه ليمون حدث المحمد المنه اليمون حدث المنه المنه المنه المنه المنه المنه المنه كوب مدم المنه يصل ميشورة ناعم المنه كدرة خردل المنعقة صعيرة صوبا صوص إلى منعقة صعيرة صوبا صوص

- تحلط جمعه مكورات التبييلة في وعاء عسقه
- 2. يتنع اللحم في التبيلة لمدة 4 ساعات،
- فر الشورج في مقلاة مع القليل من السمن ويعن الخروف (إختياري)
 - 4 أبل تمام النضيج يوضع النصل و والنفدونس والطماط ويقلب جيداً
- تقدم مع المبر الشامي وسلطة الثومية.



المتلطة و

1 كوب كمكسي متوسط الحجم

1 كوب ماء

2 حيات طماطم مقشرة ومقطعة مكعيات

2 حبات خيار غير مقشر مقطع مكعبات

1/4 كوب نعناح مقطع صعير

1/2 كوپ حصص مسلوق

بصلة عمراء مقطعة منغير أو يصل

1/ كوپ بقدويس مفروم

1⁄4 ملعقة زيت الزيتون

التتبيلة

1/ کوب زیت زیتون

1 ملعقة كبيرة غردل

إ ملعقة حسن

الحلريقة

التثبيلة:

 تخلط ملعقة الخردل مع الخل ثم يضاف إليهم زيت لزينون سطء مع إستمرار الخاط، حتى يتكون متومن سميك،

- تغلى كمية الماء المساوي لكمية الكسكسي على الدرء وعندما تغلي تقناف إلى الكسكسي وتغطى على غور لمدة 4 دقائق.
- 2. في وعاء يمزج كل من العماطم، تغياره المممن البمثل والثعثاج
- يغرفر الكسكسي بالشوكة وتغياف له نصك ملعة زيت زيترن،
 - 4. يمناف لطيط الحضروات،
- تخلط السلعة بالتنبية وترضع في لبراد لعدة ساعتين قبل لتقديم،



حان وقت الدجاج الكل من يتجنبون اللحم الأحمر اليكم بأشهب وصفات الدجاج السريعة والسهنة وفي الوقت عينه شهية للعابة لتتمتعوا بتشكيلة واسعة من الوحبات الغبية بالدجاج







- 6 بېلېيس دچاچ، نصف مسلوقة
 - 2 كرب بقسماط
 - 2 منعقة كبيرة مسحوق الثوم
- 2 منعقة كبيرة إكليل الجبل مغروم أو
 - إ ملعقة صنفيرة ملح
 - 3 بېشيات محفوقة
 - [كوب بقيق
 - ريت نباتي للقني

الطريقة

- بخاط البقسماط بمسحوق الثاوم وركليل ابصل وألمنح.
- م تعمس دبابيس النجاج بالدقيق أولاً ثم البيض وأخيراً بخبيط البقسماط،
 - تقلى الديابيس بالزيت العامي حتى تحد
 - 4. تعدم مع البطأطش المقلية،

المقادير

قطع ناغتس بجاج مفية

رعيف 1 خبز اسمر طري

% كوپ بصيل محلن

1/4 كوب كورنيشون (خيار منفير مخال)

1 كىپ مايونيز

1/ كوب بقدونس طارج مفروم

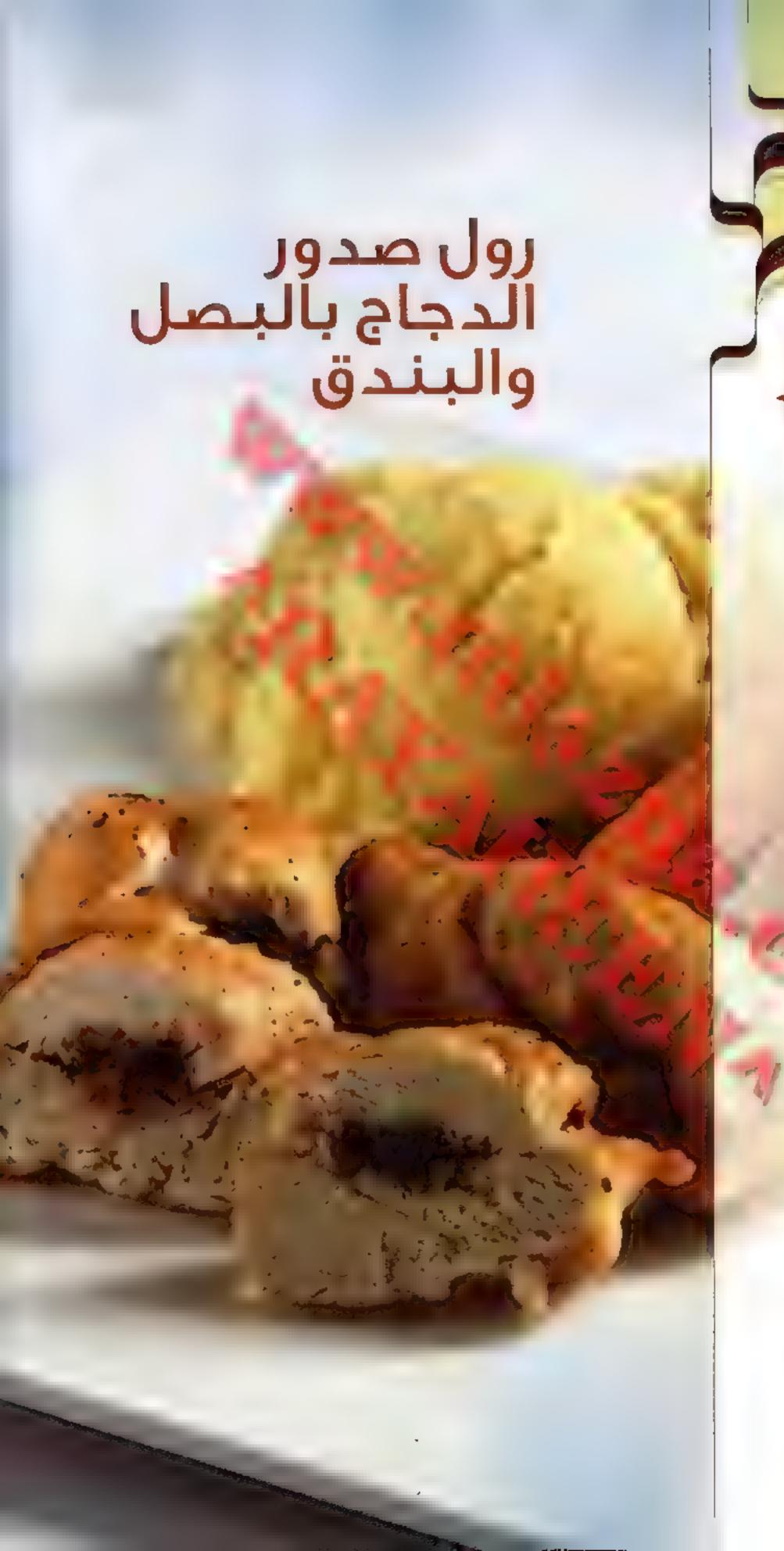
عس مقروم

الطريقة

- إ. في مطحنة كهربائية يقرم البصل والخيار الصغير لمخلل،
 - يخلط المايونيز بالمحلكات العفرومة.
- يضاف البقدونس إلى الوعاء وتقلب المقادير حتى تتجانس.
- يشق الخبز الاسمر وتوضع فيه كمية من صلصة لتارتار.
 - يمناف المس مقطع والناغثس.
- وسلطة وسلطة الكول سلو.

ناغتيس الدجاج بالخبر مع صلصة التارتار المنزلية





لكل صدر دجاج بصلة صغيرة مقطعة إلى شرائح 1⁄2 كوب بلدق مقطع قطعاً كديرة 2 فصر ثوم مدقوق 1 ملعقة صغيرة سماق 1 ملعقة كديرة زيت نماتي 1 كوب دقيق زيت نباتى نلقى

- يقلي البصل والثوم في عليقة الزيت النبائي حتى يذبلوا.
 - يضاف السرق ويقلب ثم يرفح الخليط من على البارج
- يرش السماق على المقادير ويقلب.
 - يقطع مدر النجاج قسمين بواسطة سكين حاد بالطول ويسط.
- توضع كمية من المشوعلى المعر ويلف مع الضغط لتثبيته.
 - وفضى الصدر بالدقيق جنداً على كل جواتبه.
 - تقلى صدور الدجاج بالزيت حتى تحمر،
 - التحكل بعدها إلى قرن حامي لمدة 20 دقيقة،
 - تقدم مع النظاطس المهروسة والخضار المسارقة،



ا مصلة معصعة إلى شرائح
 ا عص ثوم مدقوق
 ملعقة كبيرة معاطم فاسبة، مقشرة، مبروعة الدرومقطعة
 ملعقة كبيرة فطر
 ا ملعقة صعيرة بابريكا
 كوب كريمة الطبخ الثليلة
 ا ملعقة صغيرة ريت بنائي أو ربد

الطريقة

1 رغيف خبر لبرغر

1 قطعة برعر دحاح

- أي مقلاة على الداره يقلى البصل والثوم والقطر والطماطم، وترش عليهم البابريكا ويقلبوا.
 - أخيراً تضاف كمية الكريمة إلى الخليط.
 - 3. تحقف تحته النارحتي ينضج الحليط،
 - بشق الحيز إلى تصنفين.
 - 5. يوضع البرغر عنى الخبر،
- 6. ترضع عليه كمية من الخليط ويغطي الكل يقطعة الخبز الثانية.
 - 7. يقدم البرغر مع النظاطس المقنية،

برغرالدجاج



المقادير

5 أفخاذ دجاج

3 فمن ثوم مدانوق

1 ملعقة صغيرة بشر قشر برتقال

⅓ كوب عصير ليمون حامض

[منعقة صبعيرة معجون فلعل حار

إ منعقة صغيرة جنربيل مشور

1/4 كوب عصير برتقال

1 منعقة كنيرة سكر بني

الطريقة

بعمتها جيدان

التنبيلة لتعلمها شدس

منينية للحنز.

ا ملعقة صعيرة بشر قشر ليمون حامض

2 جنة بطاطس كبيرة مقشرة ومقطعة مكعنات

تحصن التثبية بمرح مفاديرها مع

توضيع قطع الدجاج والبطاطس في

متوضيع قطع النجاج والبطاطس في

4- أ تحلهي في فرن حامي لمدة 30 - 40

دائيقة أو حتى تنضيج وتحمر وتقدم.

للتتبيلة





1 دجاجة كاملة

[كوب أرز مغسول ومصلقي

1 بصلة صغيرة مقرومة قرماً ناعماً

1⁄4 كوب صنوير مقلي

1/4 كوب لوز مقني

🃈 كرب فستق مقلي

1 ملعقه صغيرة ملح

1/2 ملعقة صغيرة رئجبيل طازج مبشور

حفنة زبيب

حقنة مشمش محفف مقطع

1/2 كوب مرق الدحاج

1 ملعقة كبيرة زيت ساني

2 ملعقه كبيرة زند

1 كيس لنفرن

- أي قدر على الدار يقلى البعدل بالزيت النبائي جتى ستر،
 بضاف الزنجبيل المبشور ويقلب،
 - بضاف الأرز ويترك مدة 3 بقائق تقريباً مع المقس.
- يطهى الأرز بمرق البجاج حتى يتمثر المرق ثماماً، يجب أن يكون الأرز مترسط المضيخ
 - برقع الأرز عن النار وتضاف إن المكسرات والرسب والمشمش، تحلط المفاسي وبدا.
 - تحشى الدجاجة تالارز وتداك بالربد و لربت
-) تبحل التحاجة داخل كيس العرب وتوعيع عبى مبينية خبر.
 - 7. تدهى في فرن حامي لمدة 30 الى 40 ، قنعة او حتى تنفيه



1 دجاحة كاملة 10 أورق غار [عدد إكليل المثل 1 ثوم كامل مقطوع قسمين

بشر قشر الليمون

4 كېش قرنفل

3 ملاعق كبيرة زيت نبائي 4 حيات بطاطس مقطعة جوانح ومقيبة

3 توصيع التجاحة في صيبية القرن

الطريقة

الليمون

تخبر في الفرن مدة 45 دقيقة أو حتى تنصيح تقدم مع النظاطس المغلية

تحشى النجاجة بالمعطرات (الغار- إكليل

تفرك المجاجة جيداً بالملح والزيت على كل

الجبل) والقريفل و،لثوم ويرش بشر قشر





نعلم أن كثيرين منكم يفضلون استخدام الأوران والمعايير الإمبراطورية أو الأمريكية في طهب وصفاتكم، لذا يمكنكم استخدام جداول التحويل الحاصة بنا لترجمة مقادير الوصفات من النظام المتري.

		4						
			المغدار		زا	ليَدَمُال		الوزن
	دبرة	الأملعة مع	11⁄4 ملل	dega	1/8	202	الوقية الإقالة	10 جم
	فيزة	الا ملعقة صف	21/2 میں	deop	+ 1/4	.0.0 5	اوقیه ⁄ اوقیه	15 جم
	بره	1 مبعقة صغر	5 ملل	وصه	1 1/2	1 سم	1 اوفية	25 جم
	(1 ملعقه كبيرة	15 ملل	dwg	1%	2 ша	14 اوقیت	50 جم
		1 أوقية سابلة	٥٤ مين	وصف	ա 1	مبر 24ء	21⁄4 اوفیه	A> 75
		2 أوفية سالنة	50 مىل	بوصة	11/4	3 سم	3½ أوقية	100 جـمـ
	d	31⁄2 أوقية سائلا	100 ملن	بوصن	11/2	Au 4	5½ اوفیت	150 جم
الأ بالنت	5 أوقية شائلة		🕳 150 میں	وصنه	2	AW 5	6 أوقية	175 جم
الم الماليات	7 أوقية سائلة		200 ملل	بوصه المالية	27/4	6 سم	7 اوفیه	200 جم
دئير باينت	ć	10 أوقية سائلة	300 منل	بوصه	2¾	7 سم	8 أوقية	225 جم
	é	18 اوقية ساللة	500 ملل	بوصة	31/4	8 ma	9 أوقية	250 جم
1 بايىت	d	20 أوقية سائنا	600 مىل	recon	31/2	وسم	9¾ اوفیت	275 جم
11/4 بايلىت			700 مدل	رصه	154	٥٥ سم	ر/10 أوفيك	300 جم
د172 بايىت			850 مىل	بوديه	1 ₆ ¥2	.வய 12	12 اوقية	350 جم
1¾ بابىت	1 ئىز			وصه	16	ALL 15	مُنِهُ عَلَيْهُ عَلَي	375 جم
2 باینت			11/2 ليز	بوصة	6¥2	77 سم	طيقوا 14	400 جم
				وصة	17	Aur 18	15 اوقیق	425 جم
	حرجة حرارة الفرن			وصة	, 8 u	ر 20 سم	1 رطل و1 ارمية	500 جم
		()35(0)	درجه سر،	وصة	49	23 سم	1 رطل و6 آوفین	700 جم
الوصف	الغاز	ٍ فهرتهایت	منوبه	يوصة	9½	.வம் 24	1 رطى و7 أوقية	A2 750
بارده	74	225	110	بوصة	10	25 سم.	2 رطل و2 أوقية	1 كجم
باردة	1/2	250	130	وصة	12	30 سم	2 رطل و8 أوقية	1¼ کجم
متخفضة للغابة	1	275	140	1 بوصل	31/2	35 سم	3 رصى 39 اوفية	مر 11/2 كرجيم
متخفضة للغابة	2	300	150	1 بوصل	51/2	. 40	4 رطل و4 أوقية	2 کجم
ملخفضة	3	325	170				5 رضل	2% کجم
معندة	4	350	180	اقتليت	Icall.	التحويل	5 رطل و5 أوقية	A25 21/2
معندلة/ساخية	- 1	375	190	صيعان ا			6 رطل و6 أوقية	3 کجم
ساخية	6	400	200		ت	الأمريك	7 رطل و2 أوفية	3¼ کجم
ساخية	7	425	220			الصلدي	7 رطل و7 أوقية	31/2 كىجىمى
مدخية للغابة	8	455	230	8 ئوقىة	230 جم			
						السائل:		
بالنسبة للأفران النب تحنوي علما مراوح بخفص درجة				8 أوقية سائلة	235 ملك	_		

1 كوب 355 مىل 8 أوقية ساتلة

، الحرارة بحو 20 درجة مثوية



طريقة إعداد الكروتون



4 أكواب من الخيز البائث (مقطع إلى مكعبات) 2 فص مقطع ناعنًا من الثوم 1 ملعقة صعيرة من الزعتر العجفف كاكواب من زيت الزيتون 6 ملعقة صغيرة من أوراق إكليل الجبل (مقطعة ناعنًا) 6 مام حسب النوق



توضيع أوراق إكثيل الجيل المقطعة في زيت الزيتون





يعنب غليط الزيت المتبل على مكتبات الخير في وعاء



يضاف الملح حسب الذوق ويقلب إلى أن يختلط جيدًا



تخير مكعبات الخيز إلى أن تجف وتقرمش

تقرد مكعبات الخبر في طبقة واحدة في صبينية خبر كبيرة الحجم



تقلب هذه المكونات إلى أن تختلط جيدًا

تترك مكعبات الخبر كي تبرد ثمامًا، ثم تحفظ في برطمان محكم الإغلاق، أو تقدم كرجية خفيفة للأطفال

شوربة البصل الأخضر مع كروتون الثوم



(1) و المعلم الم



ثم الزيد



في قدر على نار معتدلة الحرارة بوضع الزيت النباتي



ويقلب من أن إلى أهر ويطهى إلى أن يطري ويكتسب اللون الذهبي الباهت



يضاف البصل الأبيض

شوربة البصل الأخضر مع كروتون الثوم





(5)

9